

6月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 太字 は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値			
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I741kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	I741kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
6月6日(木) 【歯と口の健康週間】 毎年6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。おいしく何でもかんで食べるには、丈夫な歯が必要で、食事の後は、しっかりと歯磨きやうがいをし、むし菌をふせぎましょう。また、6日には『かみかみ給食』を実施します。かみごたえのある料理や食材が登場します。	3月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ					
		シューマイ(2個)	ふたにく とり				こむぎパン さとう	しお こしょう	599 kcal	769 kcal		
		マーボー春雨	ふたにく みぞ		にんじん ピーマン	たけのこ もやし にんにく しょうが	はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン しお	20.9 %	19.1 %	
		野菜スープ	どうぶ			キャベツ たまねぎ しじみ		あぶら	ちゅうかスープ トック しょうゆ しお	1.7 %	2.3 %	
4火	金芽米ごはん 牛乳			牛乳			きんめまい					
	ちくさ焼き	たまご とり			ほうれんそう にんじん	しいたけ	さとう かたくりこ	しょうゆ しお	632 kcal	785 kcal		
	じゃがいものそぼろ煮	ふたにく			にんじん グリンピース	たまねぎ いどじんにやく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	14.7 %	14.0 %		
	山菜のすまし汁	とりだんご			にんじん	たけのこ ぶき はくさい	かたくりこ	しょうゆ しお	24.9 %	22.7 %		
5水	米粉コッパパン 牛乳			牛乳			パン こめこ					
	鶏肉のパン粉焼き	とり			パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	マスタード しお	621 kcal	749 kcal	
	人参とツナサラダ	ツナ			にんじん	きゅうり もやし コーン	さとう	あぶら	16.4 %	16.2 %		
	洋風スープ	チキンハム			にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	スープストック しお	30.0 %	28.7 %		
6木	◎かみかみ給食◎ ~よく噛んで食べると、あごが丈夫になりますよ!~											
	ごはん 牛乳			牛乳			こめ					
	いわしのかば焼き	いわし				しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ	748 kcal	932 kcal	
	五目豆	だいず			にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ	さとう		しょうゆ	14.4 %	13.8 %	
7金	豆腐とわかめのみそ汁	どうぶ あぶらあげ みぞ			わかめ	たまねぎ ねぎ				32.1 %	30.9 %	
	まんてん黒豆	くろだいず					さとう		しお	2.2 %	2.5 %	
	ごはん 牛乳			牛乳			こめ					
	鶏そぼろ	とり			にんじん	ほししいたけ きりほしだいこん えだまめ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ	602 kcal	745 kcal	
10月	キャベツのごま和え					こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	14.4 %	13.6 %	
	じゃがいものみそ汁	みぞ				たまねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも			22.6 %	20.1 %	
	ゆかりごはん 牛乳			牛乳		しそ	こめ		しお	1.9 %	2.1 %	
	焼きししゃも(2尾)	ししゃも										
11火	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん	きりほしだいこん きゅうり えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ す	667 kcal	822 kcal	
	道産子汁	ふたにく どうぶ みぞ			にんじん	しょうが たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	バター		15.9 %	15.4 %	
	さくらんぼゼリー						ゼリー			23.3 %	21.9 %	
	金芽米ごはん 牛乳			牛乳			きんめまい			2.9 %	3.6 %	
12水	南瓜コロッケ					かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら	しお	669 kcal	860 kcal
	わかめの炒め煮	さつまあげ	わかめ		にんじん	だいこん こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ	14.1 %	13.8 %	
	貝だくさんのみそ汁	なまあげ みぞ			にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ	さつまいも			27.0 %	26.2 %	
	背割りコッパパン 牛乳			牛乳			パン			2.1 %	2.6 %	
13木	ミートオムレツ	たまご とり			にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しお こしょう	674 kcal	809 kcal	
	ミートソースパスタ	ふたにく			にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	パスタ		グチャップ デミグラスソース ロース スープストック	13.4 %	13.1 %	
	めかぶと野菜のスープ	ベーコン	めかぶ		にんじん	えのきだけ だいこん			スープストック しょうゆ しお	32.6 %	31.8 %	
	オレンジ					オレンジ				3.3 %	3.9 %	
14金	ごはん 牛乳			牛乳			こめ					
	中華丼の具	ふたにく			チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ きくらげ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	とりがらスープ しょうゆ しお	624 kcal	772 kcal	
	ナムル				あかピーマン	きゅうり もやし	さとう	ごま	す しお	15.1 %	14.2 %	
	中華コーンスープ	たまご			にんじん	コーン たまねぎ	かたくりこ		しょうゆ ちゅうか スープストック しお	23.4 %	21.0 %	
14金	ごはん 牛乳			牛乳			こめ					
	とり肉のみそ焼き	とり				しょうが	さとう			628 kcal	778 kcal	
	れんこんとキャベツの和風サラダ				めひじき	にんじん	れんこん キャベツ コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	14.9 %	14.4 %	
	たぬき汁	あぶらあげ みぞ			にんじん	こんにやく だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		あぶら		26.4 %	24.1 %	

給食実施予定	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	
	胆沢第一小	5年なし	5年なし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	南都田小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	若柳小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣川小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣里小	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	胆沢中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	衣川中	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

毎年6月は「食育月間」
 毎月19日は「食育の日」
 自分たちの食生活を見直しましょう。



6月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) 赤字 は奥州市産の食材です。						基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる		小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCや食物繊維を多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1341~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満	
6月17日(月)	◎大谷翔平選手応援給食◎ ~勝負に『勝つ』にかけて、主菜はポークハムカツにしました◎~									
17日	★カレーピラフ 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん ビーマン パセリ	コーン たまねぎ	こめ	あぶら	カレーこ スープストック しお こしょう		
	ポークハムカツ	ぶたにく				パンこ	あぶら	しお	613 kcal 16.1 % 27.6 % 2.6 g	-
	わかめのサラダ	ささみフレーク	わかめ	パプリカ	きゅうり もやし	さとう	あぶら	す しお こしょう		
	レタスのスープ			にんじん トマト	レタス たまねぎ しめじ			スープストック しお こしょう		
18日	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい				
	手づくり卵焼き	たまご とりにく		にんじん いら	たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	しょうゆ しお	597 kcal 15.3 % 23.4 % 2.3 g	739 kcal 14.5 % 20.9 % 2.6 g
	きんぴらごぼう	さつまあげ だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ しお		
	小松菜とじゃが芋のみそ汁	みぞ		こまつな にんじん		じゃがいも ぶ				
19日	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳			パン				
	とり肉のバーベキューソース	とりにく			にんにく レモン すりおろしりんご	さとう		しょうゆ	727 kcal 17.1 % 25.4 % 2.6 g	880 kcal 16.8 % 24.3 % 3.4 g
	フレンチサラダ			フロッコリー パプリカ	キャベツ	さとう	あぶら	す しお こしょう		
	かぼちゃのシチュー	とりだんご		にんじん グリンピース かぼちゃ	たまねぎ		あぶら	ベジマールルーフ スープストック こしょう		
20日	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	ショーロンポー(2個)	ぶたにく			キャベツ しょうが にんにく	こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ	612 kcal 12.7 % 22.8 % 1.7 g	765 kcal 11.9 % 20.6 % 2.2 g
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ビーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ ちゅうが スープストック		
	たまごスープ	たまご		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	かたくりこ		しょうゆ ちゅうが スープストック しお こしょう		
21日	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	イカの南蛮漬	イカ		にんじん ビーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら	す しょうゆ いちみつとうがらし	602 kcal 16.1 % 23.8 % 2.0 g	754 kcal 15.3 % 21.5 % 2.3 g
	なめたけ和え			こまつな	もやし はくさい なめたけ			しょうゆ		
	生揚げと野菜のみそ汁	なまあげ みぞ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ					
24日	◎郷土料理を取り入れた献立◎ ~岩手県で昔から食べられている【煮しめ】~									
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			613 kcal 16.8 % 25.3 % 1.6 g	766 kcal 16.1 % 23.0 % 2.0 g
	胆沢納豆	なっとう								
	煮しめ	がんもどき こんぶ		にんじん	だいこん しめじ こんにゃく	さとう		しょうゆ		
25日	いわしの梅煮	とりにく		にんじん	はくさい しょうが たけのこ ねぎ			しょうゆ しお		
	金芽米ごはん 牛乳		牛乳			きんめまい				
	おからの炒り	おから ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ	677 kcal 15.2 % 28.1 % 1.7 g	841 kcal 14.5 % 26.1 % 1.9 g
	なめこのみそ汁	あぶらあげ みぞ			はくさい たまねぎ なめこ					
26日	セルフホットドック パックケチャップ	ウィンナー				パン		ケチャップ		
	まめまめサラダ	だいず いんげんまめ			きゅうり たまねぎ	さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	す こしょう	709 kcal 12.7 % 37.7 % 3.0 g	862 kcal 12.4 % 37.5 % 3.6 g
	かぶと野菜のスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	かぶ コーン	マカロニ		スープストック しょうゆ しお こしょう		
	メロン(若柳小、衣里小)				メロン					
27日	セルフホットドック	ウィンナー				パン		ケチャップ		
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	とり肉のカレー風から揚げ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	カレーこ しょうゆ	610 kcal 15.4 % 26.7 % 1.6 g	757 kcal 14.9 % 24.4 % 1.9 g
	大根サラダ			にんじん	だいこん えだまめ	さとう	あぶら	す しお こしょう		
28日	野菜とふのりのみそ汁	とうふ みぞ	ふのり	にんじん	キャベツ ねぎ					
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				
	野菜ソテー	ウィンナー		ビーマン	キャベツ コーン		あぶら	スープストック しお こしょう	699 kcal 14.2 % 23.4 % 2.1 g	856 kcal 13.5 % 21.6 % 2.6 g
	カレー	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	ルウ		
メロン(第一小、南都田小、衣川小、胆沢中、衣川中)				メロン						

※長引く物価高騰の中でも安全・安心な学校給食を提供するため、令和6年度から学校給食費を改定しましたが、保護者の皆様の負担が増えないように、改定による児童生徒の増額分は国の『物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金』を活用しています。

◎5月分使用食品(産地)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市、千葉県	レモン果汁	国産
パン用小麦粉	岩手県	豚肉	奥州市、岩手県	にんじん	茨城県、千葉県、徳島県	切り干し大根	九州
ナン	アメリカ、カナダ	鶏肉	岩手県	ごぼう	青森県	チンゲンサイ	奥州市
もち米	奥州市	ベーコン	千葉県、群馬県	アスパラガス	岩手県	レンコン	茨城県
ワンタン	アメリカ、カナダ	ささみ	国産	干しいたけ	九州	なめこ	宮城県
パン粉	アメリカ	卵	奥州市、金ヶ崎町	ねぎ	茨城県、奥州市、栃木県	冷凍かぼちゃ	青森県
じゃがいも	北海道	豆腐	奥州市	きゅうり	奥州市、宮城県	冷凍パプリカ	宮城県
カレールー	日本	大豆	北海道	キャベツ	奥州市	冷凍枝豆	タイ
		挽き割り納豆	奥州市	こんにゃく	群馬県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
ごま	中南米	みそ	奥州市	ニラ	栃木県	冷凍ホールコーン	ベトナム
		油あげ	奥州市	ピーマン	奥州市	冷凍さやいんげん	北海道
米油	日本	生揚げ	奥州市			冷凍みかん	和歌山県
ごま油	南アフリカ	チーズ	アメリカ、カナダ	たけのこ水煮	岩手県、徳島県	オレンジ	アメリカ
でん粉	北海道	豆乳	日本	たまねぎ	佐賀県、北海道、和歌山県		
緑豆春雨	中国	サバ	ノルウェー	しょうが	日本		
		赤魚	アメリカ	にんにく	日本		
		ほっけ	アラスカ	しめじ	長野県		
ゼリー	日本	かつお	静岡県	えのきだけ	新潟県、長野県		
		あさり	中国(国内加工)	小松菜	岩手県		
		花なると	国内	白菜	茨城県		
		ちくわ	アメリカ、ベトナム	ほうれんそう	奥州市		
		ふのり	日本	なめこ	宮城県		
		芽ひじき	大分県	もやし・豆もやし	雫石町		
		わかめ(茎わかめ含み)	三陸	山菜ミックス	岩手県		
		めかぶ	岩手県	マッシュルーム水煮	国内		
				冷凍ブロッコリー	九州		
		煮干し	日本	冷凍トマト	岩手県		
		かつお厚削り	日本				
		のり	国産				

◎6月分使用予定食品(産地予定)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	奥州市	牛乳	岩手県	だいこん	奥州市、千葉県	冷凍むぎ枝豆	タイ
パン用小麦粉	岩手県			にんじん	茨城県、千葉県、徳島県	冷凍グリーンピース	ハンガリー
麩	日本	豚肉	奥州市、岩手県	ごぼう	青森県	冷凍ホールコーン	北海道
マカロニ	カナダ	鶏肉	岩手県、日本	生しいたけ	奥州市	冷凍ブロッコリー	九州
ハーフパスタ	トルコ	肉団子	宮城県、鹿児島	干しいたけ	日本	冷凍パプリカ	宮城県
じゃがいも	北海道	ウインナー	千葉県、群馬県他	きくらげ	日本	メロン	北関東・山形・千葉
さつまいも	茨城県	ベーコン	千葉県、群馬県他	ねぎ	茨城県、奥州市、栃木県	紅小玉すいか	北海道・新潟
カレールー	日本	オムレツ	日本	きゅうり	奥州市	オレンジ	アメリカ
		卵	奥州市、国内	キャベツ	奥州市		
さくらんぼゼリー	日本	豆腐	奥州市	こんにゃく	群馬県		
ごま	パラグアイ	豆乳	日本				
米油	日本	油あげ、生揚げ	奥州市	ピーマン	奥州市		
ごま油	南アフリカ	おから	奥州市	たけのこ水煮	タイ		
ノンエッグマヨネーズ	国内	納豆	奥州市	たまねぎ	奥州市、北海道		
でん粉	北海道	がんもどき	カナダ他	しょうが	日本		
緑豆春雨	中国	みそ	奥州市	にんにく	日本		
		大豆	北海道	しめじ	長野県		
		小豆	北海道	えのきだけ	新潟県、長野県		
		黒豆	日本	なめこ	宮城県		
		いんげんまめ	日本	なめたけ	日本		
		いわし	日本	小松菜	奥州市、一関市		
		ししゃも	ノルウェー	白菜	茨城県		
		イカ	ペルー	もやし、豆もやし	雫石町		
		さつま揚げ	タイ、米国	チンゲンサイ	奥州市		
		かまぼこ、なると	ロシア、米国	レンコン	徳島県他		
		ツナ	日本				
		めかぶ	三陸	こまつな	奥州市		
		芽ひじき	大分県	かぼちゃ	メキシコ		
		わかめ	三陸	ふき	青森他		
		角切り昆布	日本	セロリ	長野県		
		ふのり	日本	トマト	岩手県		